

ANUSSATI BHAVANA (Bagian I)

SEPULUH (10)

ANUSSATI

(Bagian I)

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan uraian dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai keenam (6) Anussati dari keseluruhannya yang berjumlah sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku “Kammthana ; Objek-objek perenungan dalam Meditasi “, yang diketik dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhamo, diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, Semarang.

Mengenai kesepuluh anussati tersebut, dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. Enam Anussati , yaitu terdiri dari :

- a. Buddhanussati = perenungan terhadap Buddha-guna
- b. Dhammanussati = perenungan terhadap Dhamma.
- c. Sanghanussati = perenungan terhadap Sangha
- d. Silanussati = perenungan terhadap Sila.
- e. Caganussati = perenungan terhadap kebajikan.
- f. Devatanussati = perenungan terhadap makhluk-makhluk agung atau para Dewa.

2. Marananussati = perenungan terhadap kematian

3. Kayagatasati = perenungan terhadap badan jasmani

4. Anapanasati = perenungan terhadap pernapasan

5. Upasamanussati = perenungan terhadap Nibbana atau Nirwana

Seperti sudah saya sebutkan diatas, pada halaman ini, saya hanya akan me-resume perihal “Enam (6) Anussati”, untuk keempat anussati lainnya, akan saya sajikan pada halaman tersendiri.

I. ENAM ANUSSATI

Kosa kata Pali “anussati” yang padanannya dalam bahasa Indonesia adalah “perenungan-kerap”, berarti : **Kesadaran atau perhatian (Sati) yang timbul berulang-ulang (punappapunam) ,kesadaran yang sesuai (anurupa) untuk mereka yang memasuki kehidupan keagamaan karena Saddha (keyakinan)**.

Ada enam anu-ssati, yaitu : **Buddhanussati, Dhammanussati, Sanghanussati, Silanussati, Caganussati, dan Devatanussati.**

Dalam hal ini, Buddha, Dhamma, Sangha, Sila, Caga dan Devata merupakan landasan atau basis perenungan-kerap (*anussatitthana*) dan merupakan objek yang sesuai bagi mereka yang termasuk dalam Saddha Carita.

Enam (6) landasan perenungan-kerap ini digunakan sebagai objek pokok Samadhi karena :

- Mereka adalah cara utama yang dapat digunakan untuk menggembarakan hati apabila batin dimangsa oleh kesedihan dan menimbulkan pandangan terang dalam proses mencapai kemajuan batin yang lebih tinggi.
- Mereka merupakan benteng penjagaan untuk melawan bahaya-bahaya dan ketakutan-ketakutan yang mungkin timbul bila seseorang bersamadhi di tempat yang sunyi, seperti di dalam hutan, kuburan, gua, dan tempat lain yang terpencil.
- Buddha, Dhamma dan Sangha dianjurkan untuk digunakan, sebagai pelindung diri di tempat yang sunyi dan banyak bahaya serta ketakutan-ketakutan yang timbul sewaktu bersamadhi.
- Mereka merupakan objek Samadhi yang baik sekali bagi mereka yang mempunyai saddha-carita yang sangat kuat. Mereka juga dapat membantu perkembangan keyakinan di dalam diri seseorang yang sebelumnya belum memiliki keyakinan itu.

Penjelasan rinci tentang enam (6) anu-ssati ini telah diuraikan panjang lebar dalam Visudhimagga. Sesuatu yang perlu ditekankan disini bahwa enam perenungan-kerap ini sangat penting untuk orang awam,

khususnya bagi mereka yang memiliki saddha carita karena sangat berguna bagi mereka sehari-hari.

I.1. BUDDHANUSSATI

Perenungan-kerap terhadap Buddha adalah perenungan terhadap “GUNA” dari Sang Buddha. Perkataan “GUNA” ini tidak dapat diterjemahkan dengan singkat kedalam bahasa Indonesia. Kosakata Pali “GUNA” ini mempunyai dua arti :

1. Kebajikan, dan,
2. Manfaat.

Lebih lanjut “Guna” yang pertama berarti : kebajikan atau keluhuran yang dimiliki seseorang karena telah melakukan suatu perbuatan baik kepada makhluk lain, yang dilakukan dengan tindakan, ucapan, maupun pikiran.

Sedangkan “Guna” yang kedua, berarti : Manfaat ; suatu hal / benda dapat dikatakan bermanfaat apabila suatu hal / benda atau barang tersebut dapat digunakan untuk mencukupi, memuaskan kebutuhan kita. Bila suatu hal / benda tidak dapat memenuhi kebutuhan kita, maka dikatakan benda itu tidak ada manfaatnya.

Seseorang kadang-kadang memiliki kelebihan-kelebihan dalam dirinya, tapi dia tidak dapat menggunakan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya itu untuk menolong orang lain yang sedang dalam kesusahan atau kesedihan.

Kita, suatu waktu mungkin memiliki kesempatan yang baik untuk menolong orang lain, tetapi kita tidak mengerti cara yang tepat untuk

memanfaatkan kesempatan tersebut. Walaupun dalam batin kita telah ada maksud atau kehendak untuk menolongnya.

Hal ini juga terjadi pada para PACCEKA BUDDHA, yaitu seseorang yang telah mencapai 'pencerahan-semburna', seseorang yang telah membebaskan diri-Nya dari penderitaan. Walaupun Beliau telah mencapai pencerahan sempurna, tetapi beliau tidak mengajarkan pengetahuan yang didapat itu untuk menuntun dan membimbing makhluk-makhluk lain mencapai seperti apa yang dicapai-Nya.

Lain halnya dengan seorang SAMMA-SAMBUDDHA, Beliau disamping telah menyelamatkan diri-Nya sendiri, Beliau juga mempunyai kemampuan untuk menolong makhluk lain agar terbebas dari penderitaan. Inilah salah satu sifat MULIA yang dimiliki oleh SAMMA-SAMBUDDHA.

Dengan demikian, sudah jelas bagi kita sekarang, bahwa kalau kita ingin berlindung kepada Buddha, kita harus berusaha untuk melaksanakan apa yang diajarkan-Nya.

Kalau kita ingin berlindung pada Dhamma, maka satu-satunya jalan yang tepat adalah melaksanakan Dhamma itu sendiri, tentulah Dhamma akan melindungi kita dari kejahatan.

Sedangkan kalau kita ingin berlindung pada Ariya-Sangha, kita harus berusaha sedapat mungkin untuk mencontoh perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan oleh para "ARIYA-PUGGALA" (Makhluk-Suci).

BUDDHANUSSATI, adalah perenungan kerap terhadap Sang Buddha dalam bentuk sebagai berikut :

**"Iti pi so Bhagava : ARAHAM,
SAMMASAMBUDDHO,VIJJACARANASAMPANO,SU
GATO,LOKAVIDU,
ANUTTAROPURISADHMMASARATI, SATTHA
DEVAMANUSSANAM,BUDDHO, BHAGAVA' TI. "**

Perenungan ini bermanfaat bagi mereka yang baru memasuki kehidupan beragama Buddha berdasarkan kepercayaan atau keyakinannya, karena perenungan terhadap Sang Buddha akan lebih jelas melihat keseluruhannya yang merupakan objek Bhakti. Demikian pula kebajikan akan berkembang karena perenungan, itu akan membuat seseorang mampu menjaga “Sila”.

Perenungan terhadap Buddha ini tidak saja berguna bagi penganut baru tetapi juga bagi mereka yang telah mencapai tingkat kesucian. Dalam Gedha-Sutta, Anguttara Nikaya (III,312) kita jumpai Sabda Sang Buddha sebagai berikut :

“ Para Bhikkhu, siswa Yang-Ariya merenungkan keluhuran Sang Buddha : Iti pi so Bhagava, Araham... Bhagava. Tatkala ia merenungkan demikian, batinnya akan menjadi kuat, bebas dari ‘lendir’ yaitu keinginan terhadap kesenangan indria. Para Bhikkhu, beberapa siswa menjadi suci dengan mengambil Buddhanussati sebagai objek meditasi. “

Perenungan kerap terhadap Sang Buddha ini, BUKAN perenungan terhadap pribadi Sang Buddha Gotama, bukan perenungan terhadap pribadi seorang Buddha – pun, melainkan terhadap “GUNA” dari Sang Buddha ; “BUDDHA-GUNA”.

a. ARAHAM

Ia yang mencapai Pencerahan-Sempurna adalah “Araham”, karena :

Pertama, ia adalah Arahata (Araham, Arahanta), karena ia jauh (araka) dari semua kejahatan, ia telah menghancurkan semua kejahatan bersama-sama akarnya beserta kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik (

vasana) yang dimiliki-Nya sebelum mencapai Pencerahan-Sempurna dengan jalan Ariya yang membawa-Nya pada tingkat ke-Buddha-an.

Kedua, Beliau adalah Arahata karena telah memusnahkan (han) musuh-musuh (ari) yaitu : keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan kegelapan-batin (moha), dan lain-lain dengan mengembangkan Jalan-Ariya.

Ketiga, Beliau adalah Arahata karena telah memotong (hata) ruji-ruji (Ara) dari roda samsara, yang lingkaran pusatnya terbuat dari ketidaktahuan dan keinginan hidup duniawi, yang jari-jarinya adalah sankhara, yang bingkainya adalah usia-tua dan kematian, yang sumbuinya adalah asava-asava dan badannya terdiri dari tiga rangkaian kehidupan (ti-bhava). Di bawah pohon Bodhi dengan kekuatan kebajikan dan pengetahuan Beliau hancurkan semua ruji-ruji roda ini. Karena itu Beliau disebut seorang Arahata.

Keempat, Beliau adalah Arahata karena pantas dihormati dengan persembahan-persembahan yang terbaik, patut dihormati dengan penghormatan yang paling mulia. Jadi, Beliau adalah Arahata karena kemuliaan kesucian-Nya yang benar-benar layak untuk diberi sebutan "Arahata".

Kelima, Beliau adalah Arahata karena Beliau tidak melakukan perbuatan-perbuatan jahat apapun, sekalipun di tempat yang rahasia (raha), tidak seperti mereka yang menyatakan diri mereka suci, tetapi melakukan perbuatan-perbuatan jahat di tempat-tempat rahasia karena takut akan diketahui. Karena itu Beliau disebut "Arahata" dengan pengertian "A-raha", bebas dari perbuatan jahat di tempat rahasia.

Jadi, seorang "Arahata", Beliau yang jauh (araka) dari kejahatan, yang telah menghancurkan musuh-musuh yang berupa kejahatan (ari-hata), yang tidak melakukan kejahatan-kejahatan, sekalipun di tempat rahasia (a-raha). Oleh karena itu Beliau adalah : ARAHATA.

b. SAMMASAMBUDHO

Sammasambuddho adalah seorang yang telah mencapai pencerahan-sempurna disertai “Ke-Mahatahu-an” (Sabbannuta) atas usaha sendiri dan mengajarkan orang lain untuk merealisasi keadaan yang sama, yang pada waktu itu tidak ada lagi Dhamma di bumi.

c. VIJJACARANASAMPANO

Ia telah sempurna (Sampanno) dalam pengetahuan luar biasa (Vijja) dan laku-lampah (Carano). Dalam Ambatha Sutta, Majjhima Nikaya.100, Vijja merupakan :

- Pandangan-terang (Vipassana-nana)
- Menciptakan badan astral (Iddhi-viddhi)
- Telinga Dewa (Dibba-sota)
- Membaca pikiran orang lain (Cetopariya-nana)
- Mengetahui kehidupan-kehidupan yang lampau (PUbbenivasanussati-nana)
- Mata-Dewa (Dibbacakkhu)
- Melenyapkan semua kekotoran batin (Asavakhaya-nana)

Kedelapan (8) pengetahuan luar biasa Sang Buddha tersebut diatas disebut “Vijja”, dengan pengertian menghancurkan (Vidavidarane ; memecahkan) existensi fenomenal, atau mengalami (Veda-vide-vida) “Nibbana”.

“Carana” terdiri atas lima-belas (15) unsure :

1. Kesempurnaan Sila (Sila-Sampada)
2. Pengendalian Indria (Indria Samvara)
3. Makan secukupnya (Bhojanamattannuta)
4. Waspada dan menjaga diri dalam tiga waktu (Jaganiyanuyoga)
5. Keyakinan (Saddha)
6. Malu melakukan perbuatan jahat (Hiri)
7. Takut akibat-akibat perbuatan jahat (Ottapa)
8. Berpengetahuan luas (Bahusacca)
9. Semangat (Viriya)
10. Sadar (Sati)
11. Bijaksana (Panna)
12. Jhana pertama (Pathama Jhana)
13. Jhana kedua (Dutiya Jhana)
14. Jhana ketiga (Tatiya Jhana)
15. Jhana keempat (Catuttha Jhana)

Dengan lima belas unsure-unsur tersebut, seseorang dapat merealisasi Nibbana. Oleh karena itu unsure-unsur itu disebut “laku-lampah”. Di dalam Majjhima Nikaya (I.355) dijelaskan secara terinci sebagai jalan untuk merealisasi Nibbana. Diresapi oleh pengetahuan dan laku lampah yang demikian, maka Sang Buddha dikatakan sebagai “Vijja-carana-sampanno”.

Lebih lanjut, kesempurnaan Pengetahuan membawa Sang Buddha kepada “Ke-Mahatahu-an” (Sabbannuta-nana) dan kesempurnaan laku-lampah kepada Maha-Karuna.

Dengan Vijja-sampanno, Ia mampu untuk mengerti keadaan dari semua makhluk. Kasih-sayang-NYA yang besar mendorong-Nya untuk memajukan mereka kedalam jalan yang berfaedah. Oleh sebab itu pengikut-pengikut Sang Buddha terbimbing dengan benar, tidak tersesat seperti siswa-siswa dari petapa-petapa / suciwan-suciwana lainnya, karena kurangnya pengetahuan (Vijja) dan laku-lampah (Carana) mereka.

d. SUGATO

Setelah melalui jalan yang benar, Bhagava merealisasi Nibbana, karena itu Beliau disebut “SUGATA”, yang secara harafiah berarti “Yang-Telah-Merealisasi”. Ia telah pergi dengan bahagia sepanjang jalan itu, yaitu Jalan Mulia (Ariya Magga). Tanpa ragu-ragu Beliau telah melaluinya ke tempat yang aman. Jadi ia telah sampai dengan sempurna “pada tempat yang benar, keadaan tanpa kematian, “Amata” / “Amerta”.

e. LOKAVIDU

Sang Bhagava mengetahui alam semesta dalam semua segi, maka ia disebut “Pengenal Alam Semesta “ (Lokavidu) . Loka berarti alam-semesta. Alam semesta ini dikelompokkan menjadi :

- a. Alam Benda (Sankhara Loka)
- b. Alam Makhluk Hidup (Satta Loka)

c. Alam Tempat (Okasa Loka)

Sang Bhagava mengetahui semua alam tersebut dengan segala isinya seperti tumbuh-tumbuhan, hewan, manussa, deva, dan brahma, dengan segala kecenderungan, perbuatan dan kehendak mereka.

f. ANUTTAROPURISADHAMMASARATI

Tidak ada makhluk lain di ala mini yang lebih suci daripada Sang Buddha. Karena itu Sang Buddha diberi gelar “Tidak-ada-bandingnya” (Anuttaro). Beliau menuntun (Sarathi) makhluk yang harus dijinakkan (purisadhamma) melatih mereka (vinati) dan menundukkan (dameti) seperti kusir (sarata) melatih kuda.

Disini “purisadhamma” berarti mereka (manusia atau bukan) yang belum dilatih dan yang pantas dilatih.

Ia juga mendidik mereka yang telah mendapat latihan, menerangkan pada mereka tentang Samadhi dan pencapaian-pencapaian lainnya, menganjurkan mereka menempuh jalan untuk kemajuan, menuntun mereka mencapai Arahat.

Oleh sebab itu Bhagava disebut “Kusir-yang-tidak-ada-bandingnya” atau “Pemimpin-mereka-yang-menuntun” (Anuttaro Purisadhamma Sarati).

g. SATTHA DEVAMANUSSANAM

Beliau melatih makhluk-makhluk sesuai dengan watak mereka, melihat apa yang baik bagi mereka di dalam kehidupan ini dan akan datang.

Sebagai seorang Guru (Sattha), beliau bagaikan pemimpin kafilah (Sattha vaha), yang memimpin kafilah menyeberangi padang pasir, melalui sarang-sarang penyamun, melalui hutan-hutan yang didiami binatang-binatang liar, melalui daerah yang tidak berair membawa mereka ke tempat yang aman.

Demikian pula Bhagava membawa makhluk-makhluk (dewa maupun manusia) menyeberangi padang pasir samsara, melewati kelahiran, usia tua, kelapukan dan kematian. Serta membawa mereka dengan selamat ke Nibbana. Oleh sebab itu Beliau adalah Guru para Deva dan Manussa.

h. BUDDHO

Buddha adalah seseorang yang telah merealisasi “Pencerahan-Sempurna”. Sebutan bagi mereka yang telah menyadari kebebasannya (dari samsara). Ia telah bangun dan membangunkan orang lain. Ia telah mencapai Pencerahan-Sempurna di bawah pohon Bodhi disertai “Ke-Mahatahu-an” (Sabbannuta-nana). Jadi, Ia adalah BUDDHA, mencapai pencerahan-sempurna atas usahanya sendiri dan menjadikan orang lain merealisasi juga Pencerahan-Sempurna.

i. BHAGAVA

“Bhagava” adalah sebutan untuk menghormati dan memuji mereka yang paling mulia diantara semua makhluk, yang paling tinggi dalam kesucian.

Bhagava bukanlah suatu nama yang diberikan oleh orang tua atau keluarga tetapi diberikan pada BUDDHA, mereka yang telah mencapai Pencerahan-Sempurna, dengan “Ke-Mahatahu-an” di bawah pohon Bodhi. Bhagava menunjukkan telah berhasil dalam merealisasi sifat-sifat di atas makhluk biasa.

I.2. DHAMMANUSSATI

Perenungan terhadap Dhamma sama seperti perenungan-kerap terhadap Buddha, yaitu perenungan terhadap “GUNA” dari Dhamma ; “Dhammaguna”.

Dhamma dalam Dhammanussati ada tiga pengertian, yaitu :

- a. Pariyati Dhamma,
- b. Patipatti Dhamma,
- c. Pativedha Dhamma

- a. **Pariyati Dhamma**, adalah Dhamma sebagai ajaran-ajaran yang terdiri dari berbagai teori dan dasar-dasar kepercayaan dan perilaku yang meliputi seluruh kerangka agama Buddha dan dicatat dalam kitab suci serta dipelihara sebagai sabda Sang Buddha (Buddha-vacana) atau ajaran Sang Guru (Satthu-sasana).
- b. **Patipatti Dhamma**, bilamana istilah Dhamma dipergunakan untuk arti dan nilai yang sesungguhnya dari ajaran Sang Buddha dan dalam kehidupan keagamaan sebagaimana disebutkan, yang mencakup latihan atau pengembangan dengan kesungguhan, yaitu : SILA, SAMADHI dan PANNA, yang semuanya dilaksanakan, maka Dhamma ini disebut Patipatti Dhamma.
- c. Pariyatti Dhamma dan Patipatti Dhamma ditujukan untuk mencapai tujuan akhir, yaitu kebahagiaan, kebebasan (Vimutti Sukha), yang harus direalisasikan dan harus ditembus sendiri melalui sembilan tahap, yaitu :

1. Empat tahap Jalan-Suci (Magga) :

- Sotapanna,
- Sakadagami,
- Anagami,
- Arahat

2. Empat tahap buah dari jalan suci (Phala) :

- Sotapanna,
- Sakadagami,
- Anagami,
- Arahat.

3. Akhirnya ; NIBBANA.

Kesembilannya adalah lokuttara dhamma yang dicapai dengan bantuan Pariyatti-Dhamma dan Patipatti-Dhamma. Kesembilan lokuttara-Dhamma ini disebut : PATIVEDHA-DHAMMA.

Dhamma sebagai subjek anussati adalah Pariyatti-dhamma dan Pativedha-dhamma. Anussati hanya ditujukan terhadap cirri dan keutamaan dari kedua dhamma tersebut diatas, sebagai berikut :

“ Svakhato Bhagavata Dhammo, Sanditthiko, Akaliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccatam Veditabbo, Vinnuhi’ ti.”

a. SVAKHATO

Svakhato, berarti ‘telah dibabarkan dengan baik’. Pernyataan ini menunjukkan kesucian dan kesempurnaan dari Dhamma, termasuk

Pariyatti Dhamma dan Patipatti Dhamma. Pativedha Dhamma atau lokuttara-dhamma diungkapkan terpisah dari kedua dhamma ; Pariyati dan Patipatti Dhamma.

Pariyati Dhamma 'telah dibabarkan dengan baik'. Karena keindahannya pada permulaan, pertengahan dan pada akhirnya. Dalam Digha Nikaya I.62 disebutkan :

“ Dia mengajarkan dhamma, baik pada permulaannya, pertengahannya, baik pada akhirnya, lengkap yang tersirat maupun yang tersurat. Dia menyatakan kehidupan beragama yang benar-benar sempurna dan murni.”

Dhamma baik pada permulaannya ; karena menjelaskan Sila sebagai dasar yang penting dalam kehidupan beragama yang bersih.

Dhamma baik pada pertengahannya ; karena menjelaskan Samadhi atau kesucian batin sebagai imbalan Sila.

Dhamma baik pada akhirnya ; karena menunjukkan pengertian sempurna dan Nibbana sebagai tujuan akhir.

Dengan demikian umat Buddha memperoleh keyakinan setelah mendengarkan Dhamma. Mereka bebas dari rintangan kemajuan batin (Nivarana) dan mencapai kebersihan dan ketenangan setelah melaksanakan Dhamma.

Akhirnya sejauh dia telah melaksanakan Dhamma, mereka akan memperoleh kebahagiaan sebagai hasil yang dijanjikan.

Oleh sebab itu semula, “Dhamma telah dibabarkan dengan baik” ; Svakhato.

Lokuttara-dhamma juga 'telah dibabarkan dengan baik' karena mulai dari pelaksanaan yang berfaedah untuk merealisasi Nibbana, sedangkan Nibbana adalah pencapaian yang layak setelah pelaksanaan Dhamma. Dalam Majjhima Nikaya I,492 tercatat :

“ Dhamma yang telah dibabarkan oleh Bhagava adalah jalan ke Nibbana bagi para siswa-NYa, Jalan bersatu dengan Nibbana, Nibbana bersatu dengan Jalan... .”

Jalan ke Nibbana adalah Jalan-Tengah (Majjhimpatipada) , empat tahap jalan (Magga) dan empat buah dari jalan (Phala) menjadi “ yang meredakan “ hawa nafsu, karena mereka cenderung kearah hasil yang demikian. Tujuan dinyatakan sebagai “Nibbana”. Oleh sebab itulah Lokuttara-Dhamma ‘telah dibabarkan dengan baik’.

b. SANDITTHIKO

Pertama : Menyatakan bahwa Jalan Ariya harus diamalkan dan dicapai oleh diri sendiri. Apabila ia telah melaksanakan, ia akan segera menerima buahnya dalam kehidupan sekarang ini. Oleh karena itu “Sanditthiko” dilihat oleh diri sendiri dan dalam diri sendiri atau berada sangat dekat. Dalam Anguttara Nikaya I,156, disebutkan :

“ Brahmana, orang memiliki hawa nafsu, dikuasai oleh hawa nafsu, mereka yang batinnya dikuasai oleh hawa nafsu, berpikir untuk merugikan dirinya sendiri, atau orang lain, berpikir untuk merugikan kedua-duanya, menderita sakit dan kesedihan. Bilamana hawa nafsu dilenyapkan, dia tidak mungkin merugikan dirinya sendiri, atau orang lain, atau pun kedua-duanya. Tidak akan menderita sakit dan kesedihan. Demikianlah , Brahmana, Dhamma ‘dilihat oleh diri sendiri’. “

Kedua ; mereka telah mencapai sembilan tingkat Lokuttara-Dhamma setelah melaksanakan sendiri, bukan denga percaya pada orang lain. Mereka yang ingin mencapai sembilan tingkat Lokuttara-

Dhamma juga harus mencapai tujuannya dengan keyakinan sendiri. Oleh sebab itu “sanditthiko” adalah “harus dicapai oleh diri sendiri”.

c. AKALIKO

Kebaikan duniawi memerlukan waktu untuk memetik hasilnya, tetapi pencapaian keadaan Lokuttara tidak tergantung pada waktu, ia segera berbuah. Karena itu “Akaliko”, berarti “dengan segera memberikan hasilnya” atau “tanpa dibatasi waktu”. Pernyataan ini mengacu kepada Jalan-Mulia (Ariya-Magga).

d. EHIPASSIKO

Lokuttara-dhamma itu berharga atau layak diperlihatkan pada orang lain, mengundang mereka untuk “datang dan melihat Dhamma ini.” Keadaan sembilan Lokuttara-dhamma, karena kenyataannya dan kesucian-Nya menyebabkan mereka merupakan sesuatu yang sangat berharga, sehingga layak untuk mengundang orang lain agar “datang dan lihat sendiri” (Ehipassiko).

e. OPANAYIKO

Opanayiko, berarti “berharga untuk dicapai” dengan jalan pengamalan dan usaha yang sungguh-sungguh, karena hasilnya layak untuk usaha yang demikian.

Lebih dari itu, Dhamma yang “berharga untuk dicapai” sebagai kualitas-kualitas yang transenden yang bertumpuk sedikit-demi-sedikit dalam batin karena realisasi, yang membawa kepada Nibbana. Oleh sebab itu Dhamma adalah “Opanayiko” ; ‘berharga untuk dicapai’.

f. PACCATAMVEDITABBO-VINNUHI

Dhamma “yang dapat dicapai oleh para bijaksana dalam batin masing-masing”. Seorang murid tidak akan menjadi suci karena gurunya telah mencapai kesucian, atau seorang anak tidak akan langsung menjadi suci karena kesucian yang diapai oleh orang tuanya. Setiap orang harus menjalaninya sendiri jalan suci dan ia sendiri yang akan memetik hasilnya. Oleh karena itu Dhamma tidak dicapai dengan belas kasihan orang lain. Ia harus dilihat, direalisasi, disenangi oleh orang bijaksana di dalam batin mereka masing-masing. Karena itu dikatakan Dhamma “Paccatam-veditabbo-vinnuhi’ ti” ; “yang dapat dicapai oleh para bijaksana dalam batin masing-masing”.

I.3. SANGHANUSSATI

“Sangha”. Secara harafiah berarti “pesamuan” dan pada umumnya diartikan “persaudaraan-para-Bhikkhu”, tetapi Sangha dalam Ti-ratana diartikan sebagai “Pasamuan-Makhluk-Suci” (Ariya-Sangha) yang terdiri dari mereka yang telah mencapai empat (4) tahap Jalan-Suci (Magga) dan buahnya (Phala).

Dalam Majjhima Nikaya I, 181 dan Anguttara Nikaya I, 208, Ariya Sangha itu sebagai berikut :

“ Supatipanno Bhagavato Savakasangho, Ujupatipanno bhagavato savakasangho, nayapatipanno bhagavato savakasangho, samicipatipanno bhagavato savakasangho, samicipatipanno bhagavato savakasangho, yadidam cattari purisayugani attha purisapuggala, esa bhagavat0 savakasangho, ahuneyyo, pahuneyyo, dakkhineyyo, anjalikaraniyo, anuttaram punnakhattam lokassa’ ti.”

Arti =

**“Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak baik,
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak lurus,
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak benar,
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak patut,
Mereka adalah empat pasang makhluk, terdiri dari delapan jenis makhluk suci itulah Sangha siswa Sang Bhagava.
Patut menerima pujaan, patut menerima sambutan, patut menerima persembahan, patut menerima penghormatan.
Ladang menanam jasa yang tiada taranya bagi makhluk dunia. “**

Ciri dan “Guna” dari Sangha dapat kita simak dari uraian Sanghanussati, sebagai berikut :

“ Telah mencapai jalan yang baik (Supatipanno), berarti telah mencapai jalan yang benar, jalan yang tidak menyimpang dari tujuan, lurus sesuai dengan Dhamma. Jalan ini adalah “lurus” (uju), tidak bengkok, disebut sebagai “Jalan-Kebenaran-Yang-Mulia” (Naya). Oleh karena sesuai dengan Dhamma, maka disebut “patuh pada Dhamma” (Samici). Oleh sebab itu Sangha siswa Sang Bhagava yang telah mencapai jalan ini disebut : Supatipanno, ujupatipanno, nayapatipanno, samicipatipanno.

Siswa-siswa yang telah mencapai jalan (Magga) adalah “telah mencapai jalan yang baik”, telah sempurna praktek Silanya dan memiliki laku lampah yang baik, karena pencapaian dengan pelaksanaan Sila dan perilaku yang baik. Lebih lanjut, mereka “telah mencapai jalan yang baik”, karena berlaku sesuai dengan jalan Dhamma-Vinaya yang telah dibabarkan dengan baik.

Mereka “berjalan” karena mereka melaksanakan Jalan-Tengah yang bebas dari pemuasan hawa-nafsu yang berlebih-lebihan dan

penyiksaan diri yang menyakitkan serta tidak berguna, bebas dari perbuatan ketidak-jujuran dalam perbuatan, ucapan, dan pikiran. Mereka “Benar” , karena mereka telah menuju Nibbana dan juga disebut “Jalan-Kebenaran-Yang-Mulia”. Mereka “patuh”, karena mereka telah mengatur perilaku mereka sesuai dengan Dhamma, sehingga mereka dapat dikatakan “patuh pada Dhamma”. Perilaku itu sesuai dengan kedudukan mereka sebagai panutan dan mendapat penghormatan yang layak, ummat yang saleh.

Mereka yang telah mencapai “Jalan” (Magga) dan yang telah memperoleh “ Buah “ (Phala) dari mencapai “ Jalan “, kedua-duanya disebut sepasang. Oleh karena ada empat tahap pencapaian jalan dan buah, maka mereka disebut “EMPAT PASANG MAKHLUK SUCI”.

Bilamana “Empat Pasang Makhluk Suci” itu dipandang sebagai pribadi yang terpisah satu dengan yang lainnya, yaitu mereka telah mencapai Jalan dan yang telah memperoleh buah dipisahkan, maka kita dapatkan “Delapan Makhluk Suci”, yaitu :

1. Sotapanna Magga dan Phala,
2. Sakadagami Magga dan Phala,
3. Anagami Magga dan Phala, dan,
4. Arahatta Magga dan Phala.

Dalam ungkapan “Layak menerima persembahan “ (ahuneyyo), “persembahan” (ahunam) berarti ; sesuatu yang disediakan dengan baik, bahkan dibawa dari tempat yang jauh dan dipersembahkan kepada orang yang bajik. Sangha layak menerima persembahan ini dan yang mempersembahkan akan menerima “Pahala” (Phala) yang banyak. Oleh sebab itu diungkapkan dengan “Layak menerima persembahan “ (Ahuneyyo).

“Layak menerima pelayanan yang baik” (Pahuneyyo) adalah pelayanan yang sama nilainya dengan pelayanan yang kita berikan kepada

tamu agung, resepsi dan hiburan yang kita peruntukkan bagi sahabat-sahabat dan sanak saudara yang kita cintai.

Sangha yang layak menerima pelayanan demikian karena mereka Bhikkhu-Bhikkhu yang hidup tidak berumah-tangga yang memiliki kualitas terpuji dan menyenangkan.

“Layak menerima pemberian” (Dakkhineyyo). Sebuah pemberian dapat dikatakan “dakkhina” apabila bingkisan itu diberikan oleh seorang yang percaya bahwa pemberian itu akan berbuah pada kehidupan sekarang atau pada kehidupan yang akan datang.

Anggota Sangha (Bhikkhu) adalah sesuai dengan pemberian yang demikian karena mereka memiliki kebajikan yang dapat memberikah buah yang demikian. Oleh sebab itu, “ Layak menerima pemberian “ (dakkhineyyo).

Anggota Sanggha (Bhikkhu) adalah layak menerima penghormatan dengan cara merangkapkan tangan di depan dada. Oleh sebab itu, mereka dikatakan “Layak menerima penghormatan” (Anjalikaraniyyo).

Selanjutnya, pahala yang didapat dengan menjalani kehidupan dalam Sangha memberikan manfaat dan kebahagiaan sejati. Oleh sebab itu, Sangha dimuliakan sebagai “lading untuk menanam kebajikan yang tidak ada taranya” (Anuttaram punnakkhetam) bagi makhluk dunia.

Ummat Buddha yang selalu melakukan perenungan-kerap terhadap Sangha akan menghormatinya dan akan timbul keyakinan terhadap Sangha serta tidak dicekam oleh ketakutan. Dia mampu menahan sakit karena ia merasa hidup dalam Sangha dan pikirannya ditujukan untuk memiliki kebajikan Sangha.

Samadhi terhadap BUDDHAGUNA, DHAMMAGUNA, dan SANGHAGUNA adalah perenungan awal yang penting bagi siswa keagamaan, karena di dalam meditasi ini sifat-sifat mulia Sang Buddha, Dhamma dan Sangha yang merupakan objek-objek utama dari keyakinan (Saddha), menjadi tampak lebih jelas dan semakin lebih jelas.

Kesucian dari para siswa berkembang dengan mantap, sewaktu mereka sendiri menunjukkan kemurahan hati dan suci, kesadaran akan kemoralan, kemurahan hati dan sifat-sifat yang agung.

Namun, anussati-anussati akan berada di dalam tingkatannya yang tertinggi di dalam praktek dari para siswa itu yang telah mencapai Jalan-Mulia, seperti yang terdapat dalam Mahanama Sutta (Anguttara Nikaya, III.284). Dalam Sutta ini dijelaskan oleh Sang Buddha secara rinci kepada Mahanama sewaktu ditanyakannya mengenai bentuk kehidupan dari seorang “Sotapanna”.

Didalam Gedha Sutta (Anguttara Nikaya, III.312), dikatakan :

“ Para Bhikkhu, siswa yang mulia merenungkan kesucian-kesucian dari Tathagata (Sang Buddha) : “ Demikianlan adanya Sang Bhagava : Araham...sammāsambuddho...bhagava”. Apabila ia bersamadhi demikian batinnya akan bangkit, bebas dari “Lumpur” (Gedha), yaitu hawa nafsu dari kesenangan-kesenangan indria.

I.4. SILANUSSATI

Mereka yang ingin mengembangkan “Silanussati” harus pergi ke tempat yang sepi serta sunyi dan merenungkan kesucian Silanya sendiri, demikian :

“ Aho vata me Silani akhandani, acchiddani, asa balani, akammasani, bhujissani, vinnuppasatthani, aparamatthani, samadhivattanika’ ti”.

Artinya :

“Sesungguhnya Sila saya tidak putus, tidak sobek, tidak rusak, tidak tercela, tidak terhalang, dipuji oleh orang

Bijaksana, tidak ternoda, kondusif untuk pemusatan pikiran". (Samyutta Nikaya,II.70)

Dalam Samadhi ini, Upasaka-Upasika harus merenungkan Sila yang sesuai untuk perumah tangga, tetapi seorang Bhikkhu atau Bhikkhuni sesuai dengan Sila untuk mereka.

Bilamana seseorang merenungkan Sila-nya sendiri, batinnya tidak dihinggapi keserakahan, kebencian, dan kebodohan, tetapi penuh dengan kebahagiaan dan keteguhan karena kebajikan dari Sila. Pada saat itu factor-faktor Jhana muncul dengan seketika dan mencapai Upacara-Samadhi.

Mereka yang melaksanakan Silanussati menjadi bersemangat dalam latihan moral, menuju kehidupan yang bersih, bebas dari rasa takut dicela dan melihat bahaya dari kesalahan yang bagaimanapun kecilnya. Walaupun ia tidak dapat mencapai Paramitha yang sempurna pada kehidupan sekarang, ia telah terbawa ke arah tujuan yang berbahagia.

I.5. CAGANUSSATI

Mereka yang ingin mengembangkan Samadhi pada kemurahan hati atau kedermawanan (Caga) haruslah berlaku sebagai seorang yang selalu memberikan sedekah dan memberikan pemberian-pemberian kepada orang lain. Jika tidak dapat, pada saat permulaan dari meditasinya ia harus membuat suatu keputusan "dari saat sekarang sampai seterusnya, selama masih terdapat seseorang yang akan menerimanya, saya tidak akan makan tanpa membuat suatu pemberian, walaupun itu hanya nasi segenggam saja. "

Pada hari setelah membuat suatu keputusan yang demikian, ia harus melakukan beberapa pemberian, selama keadaannya mengizinkan kepada seorang yang mulia dan mendalam di dalam kesucian. Dengan mengambil ini sebagai objek pikirannya ia harus bermeditasi di tempat yang sunyi, merenungkan kemuliaan dari kemurahan hati secara demikian.

“ Laba vata me, suladdham vata me, yo ham meccerama lapariyutthitaya pajaya vigatamala maccherena cetasa viharami, mutta ago, payatapani, vossaggarato, yacayogo, danasambhagarato ‘ ti. “

Artinya :

“ Sesungguhnya suatu keuntungan bagiku, suatu faedah yang besar, bahwasanya saya, diantara orang-orang yang dikuarasai oleh noda kekikiran, hidup dengan batin yang bebas dari noda kekikiran, bermurah hati, mempunyai tangan bersih, bergembira di dalam bersedekah (yaitu : berkeinginan untuk memberikan bantuan), bergembira di dalam membagikan pemberian-pemberian”. (Anguttara Nikaya III,313).

Jadi apabila ia merenungkan kemurahan hatinya sendiri yang mempunyai sifat-sifat demikian seperti kebebasan dari noda-noda kekikiran, batinnya tidak akan diserbu oleh rasa kenafsuan, oleh kebencian, ataupun oleh kebodohan, tetapi teguh dan diperkuat dengan kesadaran dan kemurahan hatinya.

Seperti anu-ssati yang dijelaskan sebelumnya, apabila batinnya terbebas dari rintangan-rintangan dan terkonsentrasikan pada objek ini, maka factor-faktor Jhana akan timbul secara sererentak dan pada saat yang sama di dalam keadaan Upacara-samadhi.

Ini disebut “Caganussati, karena timbul melalui perenungan terhadap sifat-sifat kemurahan hati”. Siswa yang mempraktekkan perenungan ini akan lebih bermurah hati, dan akan menjadi bebas dari keserakahan. Ia akan hidup dengan terus menerus memperhatikan rasa persahabatan, dan dikaruniai dengan keyakinan serta kegembiraan hati, ia pasti akan mengalami kemajuan yang berbahagia.

I.6. DEVATANUSSATI

Mereka yang ingin mengembangkan “Devatanussati” harus memiliki keyakinan, semangat, dan kesadaran yang berhubungan dengan Jalan-Mulia dan kemudian ia harus merenungkan kesuciannya sendiri dengan mengambil para Deva sebagai contoh-contohnya :

“ Santi deva Catummarajika, Santi deva Tavatimsa, Yama, Tusita, Nimmanarati, Paranimmitavasavattino. Santi deva brahmakayika, sant deva tatuttarim. Yatharupaya saddhaya samannagataya ta deva ito cuta tattha uppanna, mayhampi tatharupa saddha samijjati. Yatharupena silena, sutena, cagena, yatharupaya pannaya samannafata ta deva ito cuta tattha uppanna, mayhampi...tahtarupa panna samijjati.”

Artinya :

“ Terdapatlah para deva yang merajai empat (4) penjuru alam, terdapatlah para dewa yang berada di dalam Tavatimsa, Yama, Tusita, Nimmanarati, Paranimmitavasavatti. Terdapatlah para Dewa yang termasuk pada kelompok Brahma, terdapatlah kelompok dewa yang lebih tinggi daripada semuanya itu. Dengan keyakinan apapun juga para dewa ini , dengan matinya dari sini telah dilahirkan kembali “disana”, di dalam diriku juga terdapat keyakinan yang demikian. Dengan kesucian apapun, pelajaran, kemurahan hati dan kebijaksanaan para dewa ini, dengan matinya disini, telah dilahirkan kembali disana, di dalam diriku juga terdapat kesucian yang demikian...Kebijaksanaan.” (Anguttara Nikaya.III.210,287, dan V.329).

Apabila siswa merenungkan kesucian-kesucian dirinya (Saddha, dll) secara demikian, membandingkan mereka dengan yang dimiliki oleh para dewa tersebut, pada saat itu batinnya menjadi bebas dari kenafsaan, kebencian dan kebodohan batin. Karena itu dikatakan kepadanya :

“ Mahanama, bilamana siswa yang mulia merenungkan kesuciannya sendiri dan para dewa itu..., maka batinnya

tidak akan diserbu oleh kenafsuan... .” (Anguttara Nikaya.III,287).

Harus diperhatikan bahwasannya menurut komentar, pertama-tama siswa harus merenungkan kesucian dari para dewa itu, yaitu : Saddha, Sila, Suta, Caga, dan Panna, dan kemudian merenungkan hal-hal itu yang berada dalam dirinya sendiri. Apabila ia bersamadhi pada ini, maka batinnya menjadi bebas dari rintangan-rintangan, dan factor-faktor Jhana akan timbul di dalam dirinya, sama dengan anussati-anussati lainnya, ia berada di dalam keadaan Upacara-samadhi. Pencapaian ini disebut “Devatanussati”, karena itu timbul dari perenungan terhadap kesucian-kesuciannya sendiri dan yang dimiliki oleh para dewa tersebut.

Siswa yang mempraktekkan meditasi ini akan dicintai oleh para dewa, disenangi oleh mereka, dan mencapai pada suatu keadaan kesucian yang lebih tinggi. Apabila ia tidak membuat suatu kemajuan lebih jauh di dalam masa kehidupn sekarang ini, ia pasti akan dilahirkan kembali di dalam alam kehidupan yang berbahagia.

Demikian wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri menggunakan enam (6) Anussati dari kesepuluh (10) Anussati tersebut.

Untuk keempat anussati lainnya, akan kami sajikan pada halaman tersendiri.

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(Diposting di Semarang-Barat : Jumat Pon, 30 Januari 2009)

6 Tanggapan to “ANUSSATI BHAVANA (Bagian I)”

1.



ratanakumaro said

[Januari 30, 2009 pada 7:18 am](#)

Semoga wacana enam (6) anussati dari keseluruhannya sepuluh (10) anussati ini bermanfaat bagi kita semua.

Semoga Semua Makhluk Berbahagia dan Terbebas dari Semua Penderitaan!

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

[Balas](#)



dewisa said

[November 3, 2011 pada 10:13 am](#)

semua makhluk akan bebas dari penderitaan asalkan kita tidak memakan mereka, tidak membunuh dan tidak menyakiti mereka. semoga semua makhluk benar2 terbebas dari semua penderitaan dan berbahagia. aminn

[Balas](#)

2.



Aldi Julianto said

[Juni 8, 2013 pada 2:15 pm](#)

saya mau tanya, klo ingin mencari riwayat 28 samma sambuddha dimana ya?

[Balas](#)

3.



[ratana kumaro](#) said

[Juni 12, 2013 pada 11:16 pm](#)

Dear Aldi Julianto. Silakan cari buku “Riwayat Agung Para Buddha”.

[Balas](#)

4. [***Ringkasan Ajaran Buddha / Pojokan Wirajhana***](#) said

[Mei 23, 2014 pada 7:44 pm](#)

[...] Dalam AN 6.10/Mahānāma Sutta (dan AN 3.70/Uposatha Silla) disampaikan 6 objek perenungan, yaitu: (1) Buddha, (2) Dhamma, (3) Sangha, (4) Sila, (5) Caga [Kedermawanan] dan (6) Devanussati. [juga lihat: BLOG INI] [...]

[Balas](#)

5. [***Ringkasan Ajaran Buddha / wirajhana1***](#) said

[Mei 23, 2014 pada 7:48 pm](#)

[...] Dalam AN 6.10/Mahānāma Sutta (dan AN 3.70/Uposatha Silla) disampaikan 6 objek perenungan, yaitu: (1) Buddha, (2) Dhamma, (3) Sangha, (4) Sila, (5) Caga [Kedermawanan] dan (6) Devanussati. [juga lihat: BLOG INI] [...]

[Balas](#)